

Tant qu'ça
bout!



#01

MENU

Il était une fois deux grandes figures du petit banditisme belge. Mais ça n'a pas grand chose à voir. Depuis un peu plus d'un an, nous organisons une fois par semaine une cantine vegane, préparée, servie et partagée dans un lieu occupé. Le mange-matin.

Dans la mesure du possible et par simple intérêt af*, ce que nous cuisinons est issu de la récup' et du vol.

Volez c'est pas beau ? Si tu veux, mais travailler c'est trop dur et pour nous le choix est vite fait : le travail, on le laisse à celles et ceux qui en veulent. Ce qui ne nous empêche pas de demander un prix libre, car on aime aller manger au flunch, même si c'est vrai, c'est une autre histoire. Bref.

Faire à manger sans utiliser d'animaux, c'est rigolo. Expliquer pourquoi, ça l'est moins. On préfère faire des mots croisés. Ou du petit banditisme belge. Tout ça a une cohérence mais on vous épargne les contradictions.

Et vous ? Vous êtes plutôt mots croisés ou mots fléchés ? Vanille ou butch ? Crust ou flamenco ? Flamand ou wallon ? Viande ou dessert ? Nous aussi on aimerait savoir ! En attendant, parce qu'on vous attend**, vous pouvez toujours cuisiner nos recettes, les partager avec vos amis ou passer votre chemin.

Et dans tous les cas, on vous le dit comme on le mange : c'est le début de la faim !

Gros bisous.

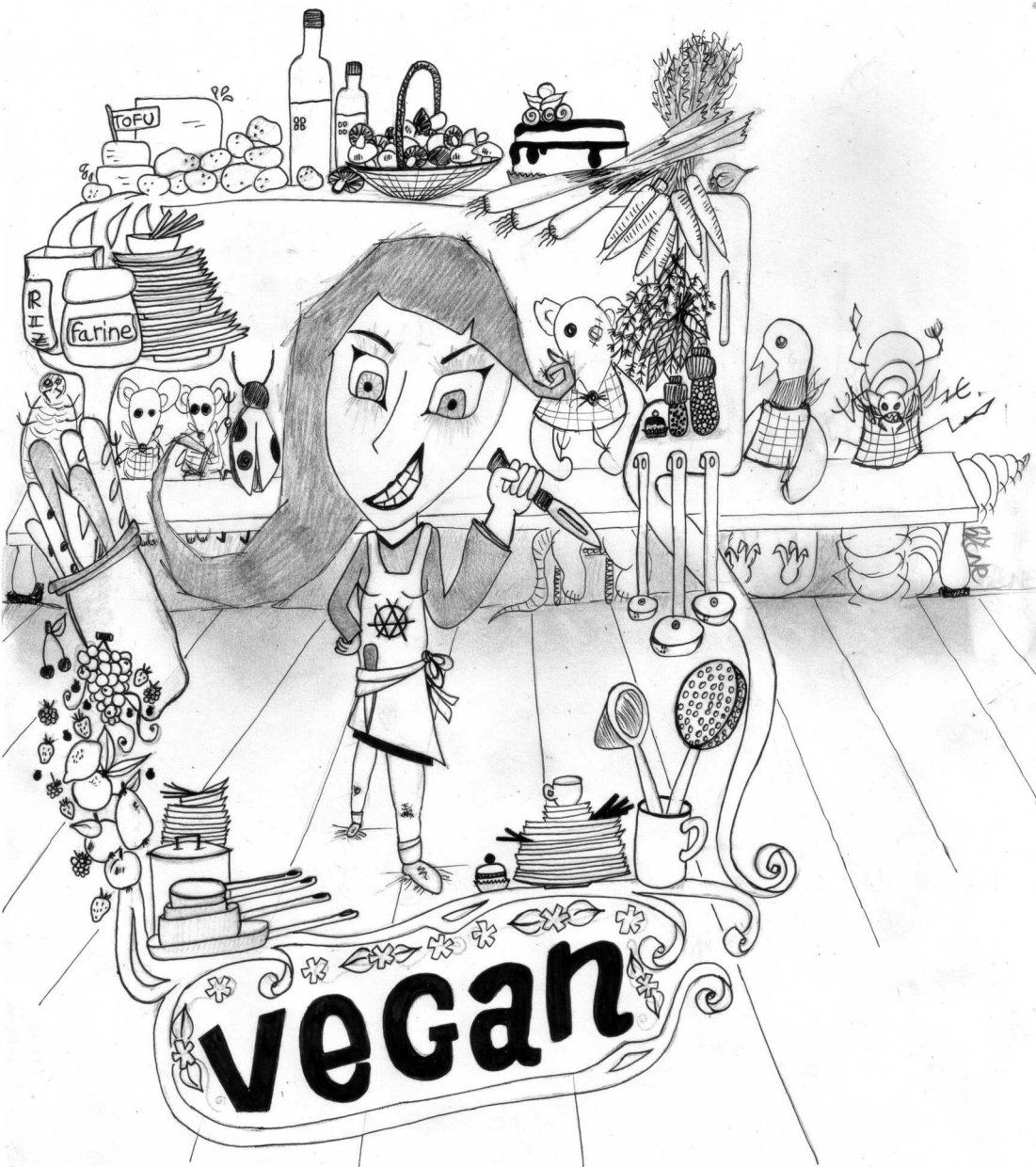
La brigade du mange ta main.
Lille, janvier 2013

* cherchez pas ! c'est de l'argot de youv belge...

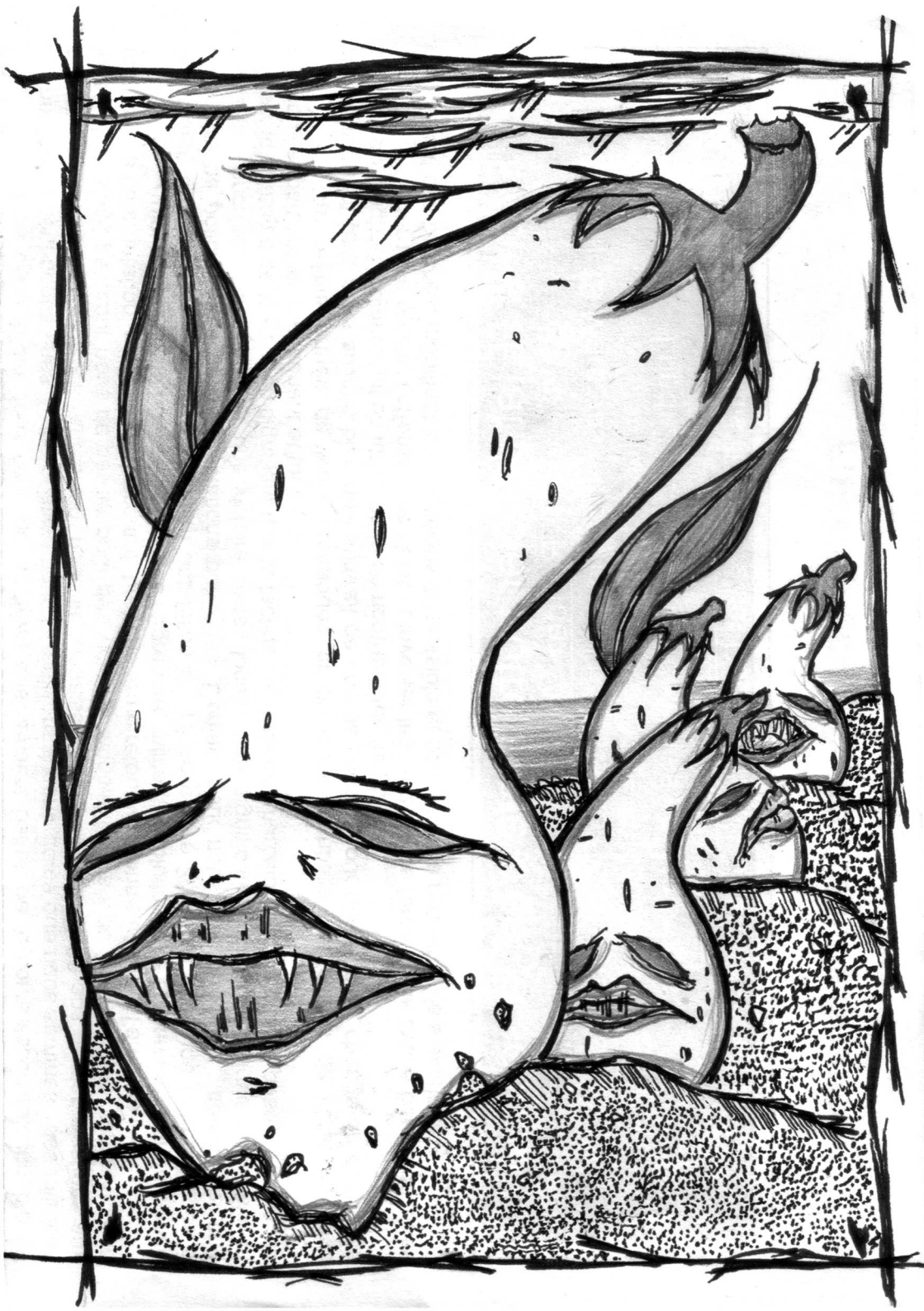
**à ce propos, envoyez nous donc vos salades et vos semonces à toutaunefaim@hushmail.com , ptêtre bien même qu'on pourra tailler une bavette vegane ensemble.

Ecrivez aussi pour qu'on vous envoie des exemplaires si vous êtes trop flemmards pour les imprimer vous-même à partir d'un pdf disponible ici ou là, sur infokiosque.net par exemple...

Ce fanzine ne se vend pas, il se prend, il se donne !



vegan



Shivambu Kalpa Vidhi¹

Quatre robustes bras le saisirent et jambes ouvertes,
corps brisé, criant comme un porc,
il cracha son foutre dans les hosties,
Simone le branlant,
maintenant le ciboire sous lui.
Bataille, Histoire de l'œil.

1996 (?), dans le onzième arrondissement de la capitale, à quelques mètres du cirque d'hiver. Derrière une porte discrète, deux immeubles squattés se font face. Rive gauche, des décompos de l'autonomie parisienne comme dirait une creuvre des renseignements généraux. Rive droite, des crusties ou assimilés. Le vis à vis est autant capillaire que politique. Les bons vieux provinciaux que nous sommes sont invités du côté propre de la force. Nous ne savons pas trop à quoi ou à qui nous devons cet honneur, à notre *Fred Perry* défraîchi ou au pote qui nous accompagne, en *Ben Sherman*, mais on est tout étonné, pour une fois, de ne pas être condamné au rez de chaussée. Nous sommes à Paris, le textile n'est pas contingent. Dans tous les cas, on ne se fait pas prier vu qu'on crève la dalle et on franchit la porte surbarricadée comme on pousse la porte du *Flunch*. C'est-à-dire prêts à s'en fourrer jusqu'aux oreilles à défaut de briller en société. Nous ne sommes pas déçus. La table est longue et pleine de victuailles. Les épicerie fines ont été dévalisées. En mode carné. Très carné. D'ailleurs, l'ambiance est sanguine, à l'instar des faces écarlates qui brillent d'un bout à l'autre du banquet, pareilles à des derrières de gens riches et bien portant. Décomplexés par la bonhomie jouffle de ces visages accueillants, nous nous laissons aller à quelques timides familiarités, et pas bégueules pour un sou, on déclare au milieu de cette orgie de bidoche une bonne vieille boîte de pâté végétal, en bons provinciaux que nous sommes.

C'est alors que le ciel devenu violacé se fend de mille éclairs et que le temps s'arrête : des trompettes guerrières nous assourdissent, un bouc à deux têtes sort du corps sans vie d'un petit garçon hollandais qui passait par là, et un de nos hôtes joufflu s'étouffe dans sa tartine de foie gras : « vous êtes végétariens ? ». La question ne reçoit aucune réponse que déjà un autre rougeaud rouge rougeoyant s'adresse à la copine en termes hautement dialectiques : « Ça veut dire que si tu sucés, t'avales pas ? » Les rires gras couvrent le malaise comme on tartine de crème un hémorroïde. « Si c'est ça, ça m'intéresse pas ! » conclut, fier de lui, notre face de cul, la graisse de porc qu'il subsume aux lèvres. La copine serre les dents. On bouffe notre *Tartex* comme deux cons et en bons vieux provinciaux que nous sommes, on ferme notre gueule et on rentre à Lille. Contents finalement d'avoir dormi du côté crustie et de ne pas avoir chopé la gale que nos totos bien propres sur eux se trimbalent sans mot dire et on se console en les imaginant à l'abri des regards hirsutes et provinciaux, passer leur jolie garde robe à l'*Ascabiol* et se reluquer le trou de balle à la recherche de la bête immonde. Il n'y a rien de capital dans ce qui vient d'être relaté conduisant nos amis marxistes. Nous sommes à Paris au milieu des années 90. Le textile n'est pas contingent. La politique, un peu plus.

Cette anecdote virile n'a pas d'autre intérêt que d'introduire notre chronique qui, jusque-là, était trop courte pour en être une. Car la question de savoir si oui ou merde un végétalien ou une végétalienne, d'un point de vue éthique, peut avaler du sperme, si elle est naïve, n'est pas complètement créline, même si en dernier ressort, nous vous accordons qu'on s'en fout. Oui, sans mauvais jeu de mot, on s'en tamponne le coquillard. Car ça revient au final à savoir si pour les végétaliens et les végétaliennes que nous sommes, il est plus éthique de déclarer que ce texte qui vient, oh oui ! Je viens ! relève plus de la masturbation des diptères que de leur sodomisation. Bref, on reprend nos esprits, on se recoiffe et on essuie nos lèvres humides. Ce dont nous aimerions causer très prosaïquement n'est rien d'autre qu'un lieu commun pour celles et ceux qui s'intéressent au végétalisme : la B12 !

La B12 n'est pas un bombardier stratégique subsonique à long rayon d'action, même si elle a un rapport avec la bataille navale nous glisse un cruciverbiste éclairé. La B12 permet essentiellement à certains contempteurs de la libération animale de critiquer, dénigrer ou décrédibiliser le végétalisme, et à certains végétaliens, végétaliennes et autres vegan de se poser en tant que héros et martyrs de la cause animale. Accessoirement, la B12 est une vitamine que l'on pense à tort ne

¹ De nos jours, la spermothérapie est toujours pratiquée en Inde. Elle fait partie de la médecine Ayurvédique. Un document composé de 107 versets ou skolas appelé Shivambu Kalpa Vidhi est consacré à cet art. Sa traduction signifie "La méthode pour rajeunir en buvant du sperme".

trouver que dans les produits d'origine animale, mais qui en réalité, est probablement parmi les seules fabriquées uniquement par des bactéries. Cela signifie que la vitamine B12 trouvée dans la viande (spécialement les abats), les oeufs et le lait de vache provient de l'activité des bactéries qui vivent dans les animaux. Chez les humains, on trouve aussi de la B12 qui est fabriquée par les bactéries présentes dans le côlon (dans la partie médiane du gros intestin, apprend-on), mais la zone d'absorption possible de cette vitamine se situe en amont, dans l'iléon (la partie terminale de l'intestin grêle). Donc, sauf cas particuliers encore sujets à caution (présence de faibles quantités de bactéries productrices dans l'iléon ou même dans la bouche), les humains doivent trouver la totalité de leur B12 dans des apports alimentaires, principalement d'origine animale, ou des suppléments s'ils sont végétaliens ou végétaliennes. D'où le problème qui se pose aux herbivores, aux respiriens, aux végétaliens, et autres crudivores : la déficience de cette vitamine dans l'organisme, qui est rare, peut provoquer le développement anormal des globules rouges qui caractérise l'anémie mégaloblastique. Avec un nom pareil, c'est sûrement très grave. Son manque chronique peut également provoquer, éventuellement, des symptômes neurologiques. Ce qui semble plus ennuyeux. Chez les adultes, les premiers symptômes comprennent des douleurs de la langue, de la fatigue, des fourmillements et un engourdissement des doigts, des mains et des pieds, et ce progressivement jusqu'à la dégénérescence irréversible de la moelle épinière, quelques fois accompagnée de douleurs abdominales et de vomissements. Ça donne envie. Selon le docteur Gill Langley, qui traite longuement de la question de la vitamine B12 dans son ouvrage *Vegan Nutrition*, « la "folate", une vitamine B qui est abondante dans l'alimentation végétalienne, peut protéger contre l'anémie issue de la déficience en B12, mais pas contre la dégénérescence neurologique ». Du coup, nombre de végétaliens et végétaliennes fantasment sur les risques inconsidérés que leur conscience politique leur fait prendre eu égard aux animaux et vilipendent secrètement notre mère la terre qui décidément est une marâtre de rendre les choses aussi dangereuses pour ses défenseurs les plus acharnés. Heureusement, le capitalisme peut remédier aux manquements de cette mère indigne et propose à travers l'industrie pharmaceutique ou alimentaire des suppléments capables de rendre à la vie un vegan défraîchi.

Par exemple : la Vitamine B12 Delagrangre 1000µg/2 ml, solution buvable et injectable que certains et certaines connaissent bien : 1 boîte contient 6 ampoules de 2 ml. Une boîte coûte 1,80 euros et peut s'acheter sans ordonnance. Ces ampoules sont, d'après les marchands, parfaitement végétaliennes car en plus de la vitamine B12, elles ne contiennent comme excipients que de l'acide chlorhydrique concentré, du chlorure de sodium, de l'eau et c'est tout. Autant dire trois fois rien ! Avec une ordonnance, ces ampoules de vitamine B12 sont remboursées par la Sécurité sociale au taux de 65%, le complément étant pris en charge par la mutuelle si vous avez la chance d'en avoir une. Vous pouvez également prendre des comprimés que l'on trouve en pharmacie mais attention, ils ne sont pas végétaliens, car ils contiennent du lactose. La solution serait alors d'acheter ou de voler des comprimés contenant de la vitamine B12 dans des boutiques BIO, ou de consommer des aliments supplémentés en vitamine B12 comme certaines céréales pour déjeuner, ou certains laits de Soja. C'est la même vitamine B12 végétalienne que l'on trouve dans les ampoules dans les pharmacies (fabriquée industriellement à partir de souches bactériennes cultivées sur un milieu aqueux stérilisé contenant les nutriments nécessaires), sauf qu'elle est incluse d'office dans l'alimentation. Il est ainsi possible d'obtenir la ration quotidienne de vitamine B12 mais le souci c'est qu'il faut s'en baftrer une bonne dose, quitte à prendre quelques kilos. D'autre part, pendant de nombreuses années, on a répandu dans les milieux autorisés du véganisme l'idée selon laquelle les algues comestibles du type nori, wakame et kombu, les produits de soja fermenté, comme le tempeh et le miso, ou encore la spiruline, contenaient tous des hautes quantités de B12. En fait, tous ces aliments sont riches en particules ressemblant chimiquement à la B12, mais toutes ne sont pas authentiques, c'est à dire que toutes ne sont pas des vitamines actives que le corps humain peut utiliser : les particules ressemblantes, vues comme analogues, ne peuvent pas jouer le rôle de la vitamine B12 dans le corps. Au test, du « differential radioassay », le niveau de la B12 active dans beaucoup de ses aliments a été trouvé moindre. Pour exemple, d'après ce test, le tempeh, qui était présenté comme le salut des végétaliens et des végétaliennes de par sa haute teneur en vitamines, ne contient en réalité aucune B12 active et ne présente donc plus aucun intérêt, du moins pour tous ceux et toutes celles qui, à la base, trouvaient ça dégueulasse.

Bref, tout ça s'est bien beau nous direz-vous, mais quel est le rapport entre les risques de carence en vitamine B12 des vegans et l'humour si particulier d'une frange chauve de l'autonomie parisienne en décomposition ? Nous y venons. Figurez-vous que le sperme contient de l'eau à 90%, environ 100 millions de spermatozoïdes, des enzymes, des protéines (0.9 grammes), de l'Arginine, du Glutathione, de la Créatine et de la L-Carnitine, des oligo-éléments comme le zinc, le phosphore,

le sélénium, le magnésium, le calcium et le potassium, des prostaglandines et enfin, de la vitamine C et de la vitamine B12. D'où la rengaine maintes fois entendue chez les viandards, après l'imparable argument des carottes qui crient lorsqu'on les plonge dans l'eau bouillante, de la végétalienne qui doit sucer et avaler pour rester en bonne santé. Nous y sommes. Alors bon, calmez-vous ! Par où commencer dans la mêlée ? Nous pouvons déjà tenter d'expliquer aux uns que tout être doté d'une bouche est susceptible de pouvoir, de savoir et d'aimer sucer, c'est-à-dire aussi bien des filles, des garçons ou des transgenres. Aux autres que certains hétéros, comme certaines lesbiennes, pratiquent aussi la fellation. Aux derniers et dernières, qu'a priori la cyprine ne contient pas les mêmes éléments nutritionnels que le sperme et notamment infiniment moins de B12. Pour mettre tout le monde d'accord, on peut juste rappeler qu'on peut ingérer du sperme sans avoir besoin spécialement de sucer qui que ce soit.

Sans rentrer dans les détails sordides de la légende urbaine du sperme retrouvé dans l'analyse de la sauce blanche du kébab du coin de la rue, nous apprendrons aux plus curieux et curieuses d'entre vous qu'il existe un livre de recettes publié par Paul "Fotie" Photenhauer, intitulé *Natural Harvest* qui présente environ 25 recettes (pas toujours végétaliennes ou végétariennes) à base de sperme. Pas certains que nous soyons sur la même longueur d'onde que Paul Machin lorsqu'il écrit dans sa présentation : « *Nous les humains, nous sommes vraiment omnivores. Dès que quelque chose a bon goût, une texture agréable ou une qualité nutritive, nous trouvons un moyen de l'accommoder. Tous ceux qui ont un peu voyagé savent que des choses étranges ou répugnantes chez nous sont considérées, ailleurs, comme de purs délices. Les Suédois ont adopté un poisson pourri comme plat national. Les Péruviens font griller des hamsters au dîner, les Anglais adorent leurs saucisses au sang et les Américains consomment chaque jour des litres de sécrétions produites par les glandes mammaires des vaches.* » Il précise néanmoins qu'il est possible d'adoucir le goût du sperme en buvant beaucoup d'eau et en arrêtant de fumer. La consommation de légumes permettrait également de supprimer l'amertume du sperme, ainsi que certains fruits comme l'ananas ou la banane. Mais là, nous n'entrerons pas dans la polémique ! Il rappelle pour finir que le sperme - riche en vitamines et en protéines - fournit un pourcentage intéressant des Apports Quotidiens Recommandés par les nutritionnistes.

Bref, la survie des végétaliens et végétaliennes dans ce monde tristement capitaliste réside peut-être dans l'absorption de semence mâle, sauf que rappelons-le, étant donné que les humains ne savent pas synthétiser cette vitamine ailleurs que dans le fond de leur colon, celle contenue dans le sperme provient soit de la substance animale que mange le donneur, ou la donneuse, soit de sa supplémentation pour les végétaliens... à moins que l'on ne croit à l'immaculée conception. Ce qui nous amène pour vous couper définitivement l'envie de manger ou de fréquenter la cantine à cette dernière possibilité : bouffer de la merde. « Les céréales, les noix, les légumineuses, les végétaux et autres nourritures à base de plantes naturelles ne contiennent pas la vitamine, à moins qu'elles aient été contaminées avec la bactérie du sol qui produit la B12 ». Les végétaliens qui utilisent des productions du jardin qui ne sont pas lavés en excès (les légumes, pas les végétaliens) peuvent trouver les quantités usuelles de la vitamine par cette méthode. Dans les années 1950, explique ce bon vieux docteur Gill Langley, « une étude a été menée pour chercher pourquoi un groupe de végétaliens Iraniens ne développaient pas de déficience en B12. Il a été découvert qu'ils fertilisaient leurs végétaux avec du compost issu de déjections humaines, qu'ils ne les nettoyaient pas avec trop d'attention, et ainsi obtenaient la vitamine par la contamination de la bactérie ». L'eau, par ce même processus, peut aussi contenir de la B12. Il y a des preuves certaines que les bactéries de notre intestin fabriquent de la B12 que notre corps peut utiliser : dans les mêmes années 1950, Sheila Callender, qui n'a peur de rien, a collecté les selles de végétaliens souffrant de déficience en B12. Quelque peu facétieux, Sheila en fabriqua un extrait concentré et le refourgua à griller aux volontaires. Le fait de savoir si nous sommes véritablement volontaires lorsque nous sommes malades ou au bord du rouleau est une autre question. Ce qui est certain, c'est que l'ingestion de leurs propres selles cura leur déficience. Ce qui tendrait à prouver que la B12 active, celle assimilable par l'organisme humain, est bel et bien produite par les bactéries de l'intestin, mais généralement dans le colon, c'est-à-dire dans cette partie de l'appareil digestif où elle ne peut pas être absorbée. Excusez cette légère digression et revenons si vous le voulez bien à nos petits camarades qui, appelez-vous, lorsque nous les avons quitté, se reluquaient le trou du cul pour une conclusion qui à coup sûr leur permettra de renouveler leur stock de blagues à l'adresse des végétaliens et végétaliennes qui partagent depuis leur quotidien - ou pas :

Est-ce que mon cul, c'est du tofu ? Non, sûrement pas. Mais de la B12, peut-être.

SANTA VERDURA



ESSE NON VIVERE UT EDAS
OPORTET UT VIVAS

Récit d'une cantine traumatisante

ou

Comment je me suis faite violette

Salade de chou rouge
Houmous à la betterave
Chapatis au jus de betterave
Paupiettes de chou rouge au riz délicieux
Gâto choco-noisette-fruits rouges



Inventer des menus n'est pas toujours simple et nous ne pouvons nous empêcher de chercher un thème, une idée qui enveloppe tout ce qu'on va cuisiner, donner un sens commun à nos efforts de marmitons. Ayant épuisé la moitié du tiers monde pour l'exotisme (jusqu'aux Ardennes...), on se donne des contraintes chromatiques. Il y a eu l'orange au temps des potirons. La seconde couleur est parait-il à la mode cet hiver, dans un univers lointain, et ça n'a rien à voir mais nous choisissons le violet. Que ce soit dit, le titre de ce chiffon n'est pas fait pour prêter à rire d'un viol mais tient surtout à l'appétit insatiable de la chiffonnière pour le calembour stupide. Lorsque le mot se fait mordre la queue.

Dans la cuisine avec le cure-dent

A., bravement, sort les betteraves sous vide et un œil désapprobateur. Nous sommes quelques farouches à froncer le nez devant ces trucs qui ressemblent à des organes de contrebande dans leur emballage. On aime pas ça ok? Mais il répard du jus grenat un peu partout, jusque dans le récipient prévu à cet effet : la pâtachapati. Et que je te malaxe un malabar de 2 Kg, que je te balance un linge propre (rire) par là-dessus pour laisser reposer juste à coté. Aucun sabotage n'est envisagé pour le moment. D'ailleurs il y a fort à faire, à commencer par reprendre ses esprits après le jeu de maboule que nous nous sommes infligés : séparer une à une les feuilles des choux rouges, qui sont violettes. Un casse-tête sans le soulagement de savoir que quelque part, quelqu'un.e de plus malin.e que nous a la solution. Au début ça va mais très vite on sue... D'abord suivre leur contour une à une, trouver la plus superficielle. Trancher sa base, rien d'autre. Ne pas tenter de tirer par la base, ce serait trop beau que tout vienne d'un coup mais non. Il faut glisser le doigt le long de la feuille, chercher l'endroit où elle adhère un peu moins à la strate en dessous. Aggraver le décollement à cet endroit mais ne pas compter sur un point seulement sinon ça se déchire. Chercher d'autres points, même histoire, et enfin imprimer une vibration en même temps qu'une poussée vers l'extérieur. Pour la poussée, glisse autant de main que tu peux sous la feuille et fais-la vibrer en l'écartant du chou. On peut aussi tirer: épouser la forme de la feuille depuis l'extérieur avec la main sus-mentionnée, agripper avec douceur les petits reliefs qui donnent prise et tirer en vibrant. Plus on approche du cœur du chou et plus il est difficile de créer ce jeu entre les feuilles, tant elles se recouvrent toutes à la fois avec des circonvolutions qui s'invaginent les unes dans les autres. On ne sait même plus où elles commencent où elles finissent, c'est aussi un jeu de labyrinthe. En gros, les tiers internes refuseront de se laisser effeuiller et resteront à l'état de magma de chou, indivisible. Devant ces cœurs, impuissants, nous sortirons les lames et massacrerons les subtiles lignes de fractures par de grossiers plans droits, pour la salade.

Nous parvenons, entre les réussites et les feuilles abimées qui feront l'affaire, à avoir notre compte.

Elles sont jetées par petits groupes dans l'eau bouillante qui devient bleu profond au fur et à mesure des bains. Commence la phase d'empaupiettage. Une feuille au creux de laquelle on benne quelques cuillérées de riz délicieux (oignons, gluten, ingrédient secret...) puis qu'on essaie de clore sur elle-même. Là encore il faut comprendre sa structure, ses lignes de forces et la nouvelle texture de sa fragilité, pour la plier sans la déchirer. Au cure-dent, il faut piquer le bon endroit dans le bon axe. À la ficelle, ajuster le serrage. Durant toutes ces bidouilles qui nous feraient nous arracher les cheveux si on avait pas les mains si grasses (ou si on avait des cheveux), on s'enfile pas mal de riz délicieux. Une petite main y verse du bouillon de chou qui fait une jolie tache bleue dans la gamelle. Une bonne âme assure que cette couleur ressemble à celle d'une moisissure de compôt' et que c'est un coup à faire vomir nos invités. Dommage. Un plat de semoule bleue est évoqué mais parait-il, riz+semoule ≠ raffinement.

La matière l'emporte ici sur la couleur.

Pendant ce temps, de l'autre côté du plan de travail, les betteraves prennent cher, réduites en bouillie avec les pois chiches. Après avoir ajouté les épices, A. me demande de goûter. C'est pas mal, à part que ça goûte la betterave, la terre sucrée. Et puis c'est fuchsia, sans discussion, pas violet. M'enfin ce que j'en dis... Coté paupiette on est pas

au bout de nos peines, ces satanées feuilles ne veulent pas cuire, pas plus au four qu'à la sauteuse, à la rigueur cramer. Violet et marron, le duo gagnant. J'abandonne mes comparses car les lutins maléfiques de la féminité - c'est ma faute ma très grande faute - me scient la matrice et nous ne sommes pas censés donner dans le rouge aujourd'hui.

Dans la salle à manger avec...du chou?

Lorsque je reviens tout est prêt. La camarade décoratrice s'est lâchée, il y a des chemins de tables et des bougies, de couleur violette, partout. Quand on vous dit qu'on ne fait pas choses à moitié... Il y en a même qui se sont vêtues dans le ton. Les assiettes commencent à partir et elles sont magnifiques.

La salade me plaît, en petits bouts de chou acérés, rayés blanc et violet. Le houmous irradie, rose. Le chapati maintenant qu'il est cuit ressemble complètement à un chouingomme géant décollé d'une chaise². Et les paupiettes enfin domptées me font penser à des petites sculptures laquées en forme de coquillage, violet profond, bleu, or sombre sous le vernis. Quoi ? des métaphores aussi je m'en mets tout le tour du ventre si je veux et je dis que ce camaïeu de violet m'a fait me pârmer.

Les gâtos sont prêts depuis hier, j'ai vu M. faire tourbillonner ses fruits rouges à n'en plus finir pour colorer la pâte de volutes pourpres. Ch'est bon à che rouler dedans pendant trois jours...

On s'en met donc plein la lampe jusqu'à ce que quelqu'un éteigne la lumière. Quand elle se rallume, certains regards sont aux aguets et quelques mains se cachent.

Il serait malvenu de dire qui a commencé. D'abord nous ne sommes pas de ce genre, ensuite, pourquoi circonscrire à un corps ce qui nous parcourt tous : Baston !

La pâtachapati fuse en boulettes et deux groupes se forment. À ceux qui trouvent qu'il ne faut pas jouer avec la nourriture, nos grognements de joie répondent qu'il faut se nourrir de jeux.

Pâte et chou, dix points pour la joue, Oi! La lumière s'éteint, rampe vite pour faire le plein de munitions, ça se rallume, CHOURIKKEN ! Faut pas rester à découvert, bim, splatch etcaetera... Un vrai boulet de chou qui a échappé au coupe-coupe me broie l'ovaire - ouh - toi je te retiens ! Il rebondit déjà vers d'autres fronts. Avec la pâte échappé au coupe-coupe me broie l'ovaire - ouh - toi je te retiens ! Il rebondit déjà vers d'autres fronts.

Avec la pâte aussi on passe au gros calibre, agglutinant les boulettes et les fourchettes.

Sous tirs amis, chaque raté à beau être un projectile gratos pour les ceusses d'en face , en secret ça nous fait plaisir, qu'ils y viennent! L'esquive est joyeuse comme le beau lancé.

Ça se calme doucement, oups ! celle-ci m'a échappé... promis aïe !

Bon, on rigole on rigole, mais la vaisselle colle.

On finit tout ça, les armes à la poubelle et cassos, ben contents.

J'aurais pu passer une journée difficile, le bide en capilotade, à me débattre avec des feuilles de chou, prise de force dans des situations très pénibles, très riches en betterave.

Pourtant c'était être au bon moment au bon endroit.

Le genre de sensation qu'on apprend à reconnaître et à trouver.

Elle ne dépend pas que du plaisir qu'on prend mais de ce à quoi on prend part.

Ça arrive, quand on pratique la cuisine, le réel, avec une bande d'allumés.

Ça fait que les désagrèments nous apprennent, nous amusent, qu'on les raconte même.

Ça fait aussi qu'on est disposé.es à se faire pétrir par ce que nous vivons, et violenter parfois par les mouvements qui constituent ce qu' on est ensemble.

Rien à voir donc avec un viol.

Nous nous nourrissons aussi de mauve et de souvenirs.



² Aux yeux de certain.es, une délicate tranche de mortadelle.

TRAVAILLEURS, MANAGEMENT ET AUTOGESTION

« La société de classes a une endurance incroyable, une grande capacité à faire face à la "subversion" en faisant des icônes de ses iconoclastes et à tirer de la substance de ceux qui voudraient l'attaquer. »

Maurice Brinton.



Extrait de *A bas les restaurants - une critique d'un travailleur de l'industrie de la restauration.*

Notre combat contre le travail est aussi une lutte contre la manière dont le travail est organisé – contre la division du travail et la hiérarchie. Au niveau le plus élémentaire, nous avons souvent de l'intérêt pour le travail des autres. Par exemple, dans les moments plus calmes, une serveuse va préparer de la nourriture simple en cuisine tandis que le plongeur posera parfois des questions sur les différentes sortes de vins. Le processus de travail étant si morcelé et spécialisé, nous le vivons de manière étrange et irréaliste, et nous voulons aller au-delà de ça. Avant de pouvoir nous regrouper, nous devons nous traiter en égaux. Cela contribue à détruire les divisions entre les travailleurs spécialisés et non spécialisés ainsi que la hiérarchie entre les employés.

Dans chaque restaurant, les travailleurs sont censés être capables d'organiser eux-mêmes le travail, dans une large mesure. Nous sommes capables de hiérarchiser les tâches, de communiquer et de nous coordonner avec les autres employés. Dans de plus petits restaurants, le patron va parfois même s'absenter et nous devons alors tout prendre en charge nous-mêmes. Cela veut dire que notre ressentiment envers le travail prend souvent une forme de critique sur la manière dont le restaurant est géré. Nous nous plaindrons que le propriétaire du restaurant « n'a aucune classe » d'acheter des ingrédients si bon marché ou de servir de la nourriture presque pourrie. Nous imaginons ce qui pourrait être différent si c'était nous qui gérons l'endroit. Nous développons nos propres idées sur la façon de cuisiner et servir la nourriture, sur le prix des repas...

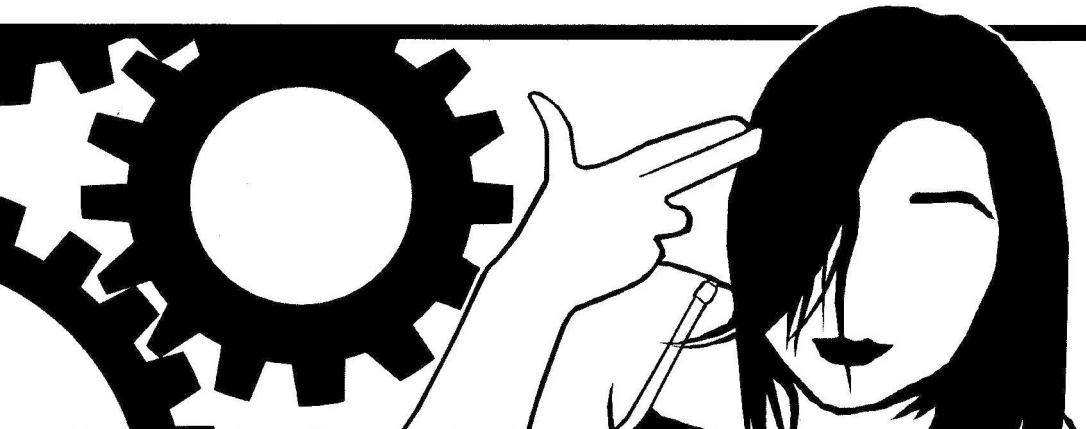


Ceci est une source constante de conflit, mais qui est assez facilement récupérable. Souvent, le patron acquiescera simplement à notre désir de tout faire fonctionner nous-mêmes. Plus le restaurant est désorganisé et inefficace, plus cela se produit. Il laissera l'hôtesse s'occuper des clients problématiques. Il n'achètera pas assez de fournitures et ne réparera pas les machines : nous devons le faire nous-mêmes. Il laissera une cuisinière se démerder seule avec dix commandes, ou un serveur avec dix tables à la fois, en disant : « Tu t'arranges. » Et nous devons nous mettre nous-mêmes la pression au lieu d'être mis directement sous pression par le patron. En fait, l'employé modèle aura intériorisé le rythme de production et sera capable de se mettre suffisamment la pression pour que la direction n'ait pas à le faire. Dans ces situations nous essayons de nous entraider et de nous filer des coups de main les uns les autres – notre solidarité avec nos collègues est utilisée contre nous et devient une façon de nous faire travailler encore plus.

Quelques employés de restaurant ont créé une idéologie à partir de ces résistances au travail pour mettre en place une nouvelle forme d'organisation. Ils créent des restaurants sous forme de coopérative, où il n'y a pas de patron. Ils font le travail et prennent eux-mêmes les décisions de gestion. Dans ces restaurants, les travailleurs ne sont plus sous le pouvoir arbitraire d'un patron. Ils éliminent souvent les pires aspects de la division du travail et du service à la clientèle. Ils peuvent vendre de la bouffe végan, végétarienne, bio, « équitable » ou fournie par des agriculteurs locaux.



En même temps, ils oublient que la division du travail est créée par la nécessité de faire plus d'argent, plus efficacement. Le patron n'est pas un connard sans raison. Le patron est soumis à une forte pression qui vient de l'extérieur du restaurant. Il doit garder son argent en circulation, en faisant plus d'argent : il doit être compétitif et faire du profit, sans quoi son affaire ne survivra pas. Les travailleurs de ces restaurants collectifs, comme dans les entreprises familiales, n'ont pas éliminé le patron, ils ont simplement fusionné le rôle de patron et celui de travailleur. Peu important leurs idéaux, le restaurant est toujours pris dans l'économie. Le restaurant ne peut continuer à exister qu'en faisant du profit. Le travail est toujours aussi stressant et répétitif, seulement, maintenant les employés sont eux-mêmes les gérants. Ils doivent s'imposer le travail à eux-mêmes et aux autres. Cela signifie que les employés de restaurants autogérés doivent souvent travailler plus longtemps et plus dur. Ils sont payés encore moins que ceux de restaurants classiques, sinon les restaurants autogérés ne feraient pas de profit et ne survivraient pas longtemps.



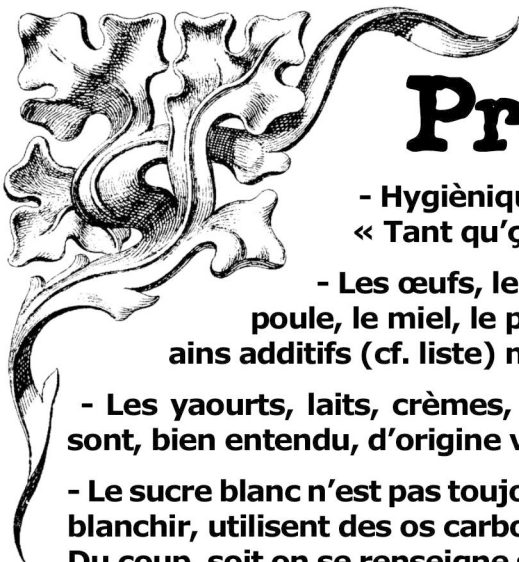
Plus commune que l'autogestion, il existe une gestion qui répond aux luttes des travailleurs, en essayant de créer une sorte de communauté à l'intérieur du restaurant. Les patrons savent que des employés réunis à l'intérieur d'un même restaurant vont former des groupes. Au lieu de favoriser l'isolement et les préjugés entre les travailleurs, ils encouragent la communauté – une communauté qui inclut aussi la gestion du restaurant. Tout particulièrement dans les petits restaurants, où les employés peuvent avoir des liens de parenté avec le patron. Le patron peut expliquer à quel point les affaires sont dures, surtout pour une petite entreprise indépendante comme la sienne. Le patron peut être gay ou bien une femme ou encore issu d'une « minorité ethnique » et essayer de créer une sorte de communauté basée sur cette identité. Un restaurant peut aussi ne pas vendre certaines marques, ou seulement de la bouffe « équitable », bio ou végétarienne.



Peu importe la communauté, sa fonction est d'apaiser la lutte des classes. L'idée est qu'au lieu de simplement lutter pour nos propres intérêts, ce qui nous amènerait naturellement en conflit avec le patron, nous devrions prendre le point de vue du patron en compte. Nous pouvons avoir des problèmes, mais le patron a aussi des problèmes. Nous devrions en venir à un genre de compromis. Ce compromis finit toujours de la même façon : nous qui travaillons pour eux. Contrairement à l'utilisation des pourboires, c'est une façon purement idéologique de lier les travailleurs au travail mais reste cependant moins efficace. Un employeur n'a jamais autant de contrôle sur ses employés que lorsque ceux-ci croient qu'ils travaillent pour une juste cause.

Avec l'autogestion, comme avec la gestion « basée sur la communauté », nous sommes supposés intensifier notre travail et celui des autres. Les deux sont des réponses à notre lutte contre notre situation et créent finalement une plus grande forme d'aliénation. Notre problème avec les restaurants est beaucoup plus profond que la manière dont ils sont gérés. Nous ne pouvons pas régler nos problèmes en travaillant avec le patron.





Précisons que..

- Hygièquement parlant, nous considérons que « Tant qu'ça bout », c'est bon.

- Les œufs, le beurre, la crème, le lait, le bouillon de poule, le miel, le poisson, la gélatine, le fromage et certains additifs (cf. liste) ne sont pas des produits vegans.

- Les yaourts, laits, crèmes, margarines utilisés dans les recettes sont, bien entendu, d'origine végétale (soja, riz, coco...)

- Le sucre blanc n'est pas toujours vegan. Certaines marques, pour le blanchir, utilisent des os carbonisés.

Du coup, soit on se renseigne sur les procédés de fabrication, soit on n'utilise pas de sucre blanc, on lui préfère la cassonade, le sucre roux, le sucre complet, le rapadura, le sirop d'agave...

- Il n'y a pas toujours les proportions dans les recettes, c'est volontaire. « L'important n'est pas le but, c'est le chemin parcouru ». Ratez le vous-même !

Liste des additifs d'origine animale

En Europe, les additifs alimentaires sont désignés par des sigles. Ce sont les « E », il en existe au total 3800. Certains ne sont pas précédés par le préfixe « E », cela signifie qu'ils n'ont pas été approuvés par la CEE.

Les « E » suivant sont d'origine animale : E120 (cochenille), E441 (gélatine), E542 (phosphate d'os), E901, E904, E910 (L-cystéine), E913 (lanoline), E920 (L-cystéine hydrochloride), E921 (L-cystéine hydrochloride monohydrate), E966 (lactose hydrogéné).

Les « E » suivant peuvent être d'origine animale : E101 (lactoflavine ou riboflavine), E101a (riboflavine 5 - phosphate), E153 (charbon noir), E161b (xanthophylles), E161(g) (xanthophylles), E236 (acide formique), E237 (formiate de sodium), E238 (formiate de calcium), E270 (acide lactique), E322 (lécithines), E325 (lactate de sodium), E326 (lactate de potassium), E327 (lactate de calcium), E421, E422 (glycérol), E425, E430, E431, E432, E433, E434, E435, E436, 440 (pectine), 442, E470a, E470b, E471 (mono et diglycérides d'acides gras et leurs esters), E472a (mono et diglycérides d'acides gras et leurs esters. Idem pour b, c, d, e, f), E472b, E472c, E472d, E472e, E472f, E473 (sucroesters), E474 (sucroglycérides), E475 (ester polyglycériques d'acides gras alimentaires non polymérisés), E476, E477 (monoesters du propylène-glycol d'acide gras), E478, E479b, E481 (stéaroyl-2-lactylactate de sodium), E482 (stéaroyl-2-lactylactate de calcium), E483 (tartrate de stéaroyle), E491, E492, E493, E494, E495, E570 (acide stéarique), E572 (stéarate de magnésium), E585, E627 (guanylate de sodium), E631, E635, E640, E920, E1518.



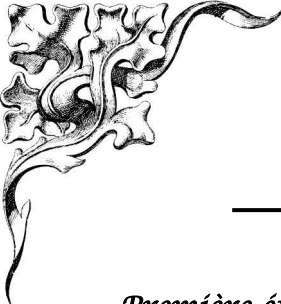
Falafels

Ingrédients : 200g de fèves mises à tremper la veille, égouttées et pelées ; 200g de pois chiches mis à tremper la veille et égouttés ; 100g de boulgour moyen trempé dans 250 ml pendant une demie heure puis égouttés ; 3 oignons blancs moyens hachés ; 3 grosses gousses d'ail écrasées ; 1 c. à café de cumin en poudre, de coriandre, de poivre et de bicarbonate de soude ; ¼ de c. à café de piment en poudre ; 2 c. à café de sel ; 750ml d'huile de colza.

- Mélanger les fèves, les pois chiches, le boulgour et les oignons.
- Passer le tout dans un robot ou un hachoir manuel.
- Ajouter les ingrédients restants sauf l'huile de colza et bien mélanger.
- Placer deux cuillerées à soupe de la purée ainsi obtenue au creux de vos mains et former des boulettes. (L'utilisation d'une cuillère à falafel peut optimiser le rendu mais y'a moyen de se démerder sans !)
- Faire chauffer l'huile de colza à feu moyen dans une poêle.
- Faire frire les boulettes de falafel jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Les retourner une fois pour qu'elles soient bien cuites des deux côtés.
- Les enlever de la poêle et les placer sur un papier absorbant.
- Servir chaud et accompagné de sauce blanche (cf recette après...)

Le bon conseil de tonton Teddy : Vous pouvez ajouter 20g de coriandre et de persil au mélange de fèves et de pois chiche avant de le passer au robot.





Paupiettes de chou rouge (qui, en fait, est violet...)

Première étape :

- Faire cuire du riz, comme vous voulez, c'est pas très important, il faut néanmoins qu'il soit bien cuit (pas dur).
- Dans une autre casserole, faire caraméliser les oignons.
- Bien saler et couvrir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ensuite improvisez : Tofu, gluten, légumes en julienne, gingembre, aromates, crème soja, lait de coco... faites vous plaisir !

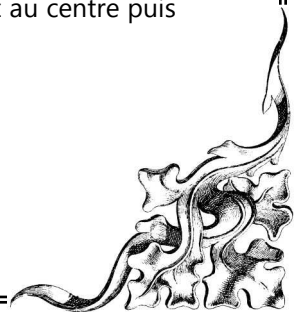
- Mélanger avec le riz.
- Ajoutez les ingrédients secrets ; le riz à farcir est prêt.

Deuxième étape :

- Faire blanchir le chou effeuillé. On vous conseille même bien de les laisser dans l'eau bouillante histoire d'entamer la cuisson parce qu'après c'est galère à cuire.

Troisième étape :

- Prendre une feuille de chou précuit sans la casser, autant dire, bon courage !
- Claquer une bonne cuillerée de votre mixture de riz au centre puis emmailloter le tout.
- Fermer avec un cure dent ou grâce à une ficelle.
- Claquer au four.





Risotto

Ingrédients pour 40 :

À part pour le riz et le bouillon, les quantités qu'on indique sont modulables en fonction de ce que vous préférez, 20 Carottes, 2 Kg de champi de Panam, cèpes, girolles... suivant la taille de votre portefeuille ou de vos poches.

Ail

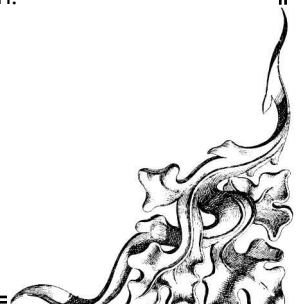
Bouillon. Soit en cube soit vous le faites: Couper grossièrement des oignons, des carottes et mettez les dans l'eau froide avec du thym, du romarin que sais-je encore... du sel, du poivre. Quand les légumes sont cuits, que le bouillon a du goût, c'est ok.

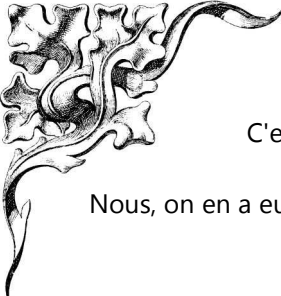
Il vous en faut 1L par kilo de riz voire plus, il ne faut pas en manquer lors de la cuisson.

4 Kg de riz à risotto, par exemple de l'arborio, en tout cas du riz rond blanc.

Le saviez-vous et autres conneries:

Si vous prenez des champis déshydratés, vous pouvez garder l'eau qui sert à les mouiller pour la rajouter dans le bouillon.





Notre avis vous intéresse :

C'est très galère à réchauffer sans perdre la bonne consistance donc il vaut mieux le faire juste à temps.

Nous, on en a eu pour trois quart d'heure à partir du moment où on a lancé le feu.

1- Faites revenir oignons et carottes en tout petits dés dans de l'huile de l'olive jusqu'à ce que les oignons soient translucides ou dorés.

2 - À coté, coupez et faites revenir les champis avec de l'ail. Réservez. Pour que c'est beau, faire revenir un champi entier par assiette.

3- Ajoutez le riz en une fois et le faire revenir quelques minutes.

4- Ajoutez le bouillon louche par louche. Touillez sans cesse. Chaque louche doit être totalement absorbée par le riz avant d'en mettre une nouvelle, jusqu'à ce que l'équilibre entre croquant et gluant vous convienne.

5- Quand vous sentez que vous êtes à 2-3 louches de la fin, ajouter les champis.

Si vous faites votre risotto avec d'autres légumes, mettez les costauds au début avec les oignons (genre brocolis) et les fragiles à la fin (genre asperges en boite). Sinon le touillage les désintègrera.

6- Hors du feu, juste avant de servir, ajoutez environ une blinde de margarine pour le creamy style !

7- Par assiette : une pincée de persil haché et un champi.

Ma! c'est superbe !

Si, par extraordinaire, il y a des restes, on peut faire des aranccini.





Aranccini

Ingrédients :

°Risotto, auquel on peut rajouter des petits pois.

°Chapelure

°Lait de soja

°Farine

°Huile de friture

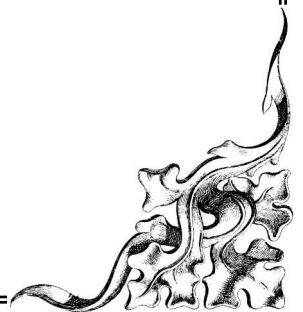
1- Dans un plat, mélangez du lait et de la farine , pour une consistance de pâte à crêpes.

Dans l'autre, mettez de la chapelure.

2- Faites des petites boulettes de risotto. Les rouler dans la pâte puis dans la chapelure.

3- Immergez-les dans l'huile jusqu'à obtention d'une belle croûte.

Servir chaud. Ou froid. Avec une petite salade. De toute façon c'est super bon.





Makis

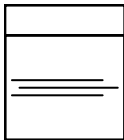
Ingrédients : des algues noris (dans toutes bonnes épicerie asiatiques qui se respectent, moins cher qu'à carrouf), du riz (au choix, spécial makis ou tout simplement du riz que vous laissez cuire pour qu'il soit gluant), vinaigre de riz (à utiliser pendant la cuisson du riz, en y ajoutant sucre et sel, avec parcimonie), garniture (pleins de possibilités : lamelles de concombre, carotte, avocat, tofu fumé...)

Cuisson du riz : laissez cuire votre riz dans une eau qui dépasse à peine de 5mm les grains, surveillez pour ne pas que le riz crame au fond de la casserole. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire, et n'oubliez pas le mélange vinaigre/sucre/sel.

Une fois que la consistance est à peu près bonne, retirez du feu et couvrir pendant 1/4 d'heure. Mettre au frais.


Roulage des makis :

Prenez une feuille d'algue nori et mettez là bien à plat sur un plan de travail sec. Prenez une boulette de riz froid et étalez là sur les trois quart de la feuille (la bande du haut sur le ptit dessin, c'est le bout d'algue nori qui reste vide), l'épaisseur de riz étalé doit être à peu près entre 5mm et 1 cm. Installez tendrement la garniture choisie (les ptits traits sur le dessin) au centre du carré de riz. Vient la partie un peu plus galère, le roulage en lui-même, enroulez la feuille avec le riz et la garniture au milieu de façon à faire un tube, mettre



un peu d'eau sur la partie de l'algue sans riz pour bien fermer le tube, il suffit ensuite de mettre les tubes au frais et de les couper avec un bon couteau pour que tout ne se détioche pas. La petite astuce est de garder un bol d'eau à portée de main quand le riz commence à trop coller aux doigts, un tour dans l'eau et il n'y paraîtra plus.





Le Pain ou Fougasse

Ingrédients : pour 1 pain

400 gr de farine

25 cl d'eau tiède

20 gr de levure de boulanger

un peu de sel

huile d'olive

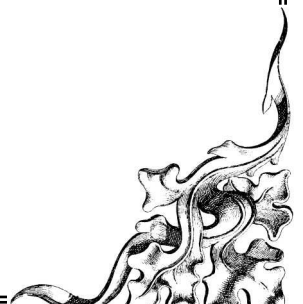
- Mettre 300 g de farine en fontaine


- Emietter la levure au milieu et verser tout doucement l'eau tiède en mélangeant bien la levure rajouter la farine restante, le sel et une bonne rasade d'huile d'olive... il faut que la pâte ne soit pas trop sèche. Bien la pétrir. La laisser reposer 1 heure environ recouverte d'un torchon dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air. Reprendre la pâte et la pétrir à nouveau en y ajoutant olives, noix ou ce que l'on veut, ici tomates séchées, herbes de Provence ail...

Former un pain, le mettre sur une plaque et laisser reposer à nouveau une heure/une heure et demie.....

- Faites chauffer le four environ 10 min. à 200°C puis le baisser à 180°C et enfourner le pain après avoir fait quelques incisions sur le dessus.

- Surveiller la cuisson et le sortir quand il est bien doré. L'envelopper aussitôt sorti du four dans un torchon. DEGUSTEZ!!





Soupe Miso

Ingrédients : Pour 2 personnes

champignons shitake

3 feuilles d'algues wakame séchées

5 cuillères à soupe de miso blanc

500g de tofu

5 oignons, 5 gousses d'ail

100 ml de crème soja

4 carottes

1 Litre d'eau

Faire revenir les carottes et les oignons dans de l'huile.

Coupez le tofu en petits cubes ;

Faites-en chauffer ; Ajoutez les 100g de tofu coupés en dés. Au bout de 2 minutes, ajoutez le miso. Ajoutez les algues wakame, le tofu et les carottes.

Y mettre de la sauce soja ainsi que la crème, et épicer (avec du gingembre, poivre...) selon ses envies.

Notre avis vous intéresse :

Il vaut mieux préparer la soupe juste avant le repas parce que si on doit la ré-chauffer, le wakame va devenir trop mou (ou bien vous mettez le wakame juste avant de servir)... Que de toute façon, il ne faut jamais faire bouillir le miso parce que ça lui fait perdre de son goût





Tiramisu

***Ingrédients :** pour 6 personnes*

500g de margarine

8 cuillères à soupe de sucre non raffiné (roux)

un verre de lait de soja vanillé

Un grand bol de café fort (tiède)

4 à 5 paquets de Petit Brun de Lu

Pot de pâte à tartiner à la noisette

Dans un bol, mélanger la margarine, le sucre et le cacao en poudre jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Ajouter ensuite le lait de soja.

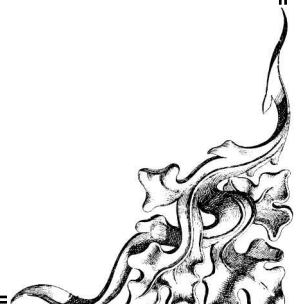
Préparer un bol de café fort de préférence, y tremper les biscuits, un par un, assez brièvement et délicatement, puis les disposer en une couche sur le fond du plat.


Étaler la préparation faite auparavant, par dessus la couche de biscuit.

Alterner les couches de biscuits et de pâtes, jusqu'à la hauteur voulue.

Étaler la pâte à tartiner à la noisette sur le dessus

Y saupoudrer du sucre. Couvrir et laisser reposer au minimum une nuit dans le frigo.





Tofu Coco/Gingembre

Ingrédients : Pour 4 personnes

500g de tofu ferme

1 racine de gingembre

6 oignons

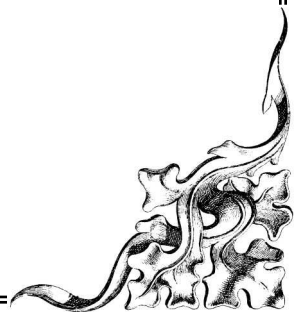
ail/poivre

3 boîtes de crème coco

sauce soja chinoise

Couper le tofu en tranches, et le faire revenir dans de l'huile de tournesol à plein feu. Y ajouter la sauce soja pour le faire brunir.

Faire revenir les oignons dans l'huile puis les faire caraméliser avec de l'eau et du sucre. Y ajouter l'ail, la crème coco puis le gingembre. Mélanger le tout et cuire quelques minutes à feu doux.





Gratin de Macaroni

Ingrédients : pour 6 personnes

2 aubergines, 5 oignons, 5 gousses d'ail, 1kg de macaroni, 400 ml de crème soja (gratin), 8 cuillères à soupe de levure de bière, 1 boîte de 400g de coulis de tomates, 1 paquet de 250g de chunks (protéines de soja)

Faire cuire les pâtes «al dente »

Couper les aubergines en rondelles et les cuire dans l'huile d'olive.

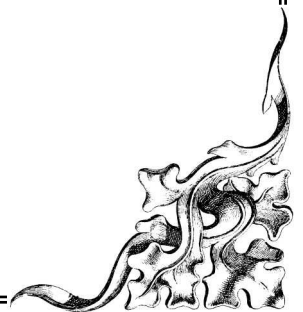
Y ajouter les épices par la suite (cumin, herbe de Provence, sel, poivre).

A mi-cuisson y ajouter les oignons.

Réhydrater les chunks dans l'eau bouillante. Les égoutter puis les faire revenir à feu fort, dans de l'huile et de la sauce soja avec l'ail. Environ 10 minutes.

Dans un plat allant au four, alterner des étages:

- 1 : Pâtes et crème
- 2 : Aubergines et coulis de tomate
- 3 : Chunks et crème
- 4 : Pâtes et crème
- 5 : Levure de bière (pour un effet gratiné)





Coldslow

Ingrédients : pour 40 personnes

2 choux blancs, 3kg de carottes, 1kg 1/2 oignons, crème soja, moutarde, vinaigre de cidre, huile de tournesol

Râper les choux, les carottes et les oignons. Les mélanger.

Faire une véganaïse : Mélanger la crème soja et la moutarde, saler, poivrer, puis verser une pointe de vinaigre. Ajouter l'huile en filet, en mixant avec une girafe pour obtenir une émulsion.

Mettre la véganaïse dans les légumes.

Laisser reposer 1h au frigo avant de servir

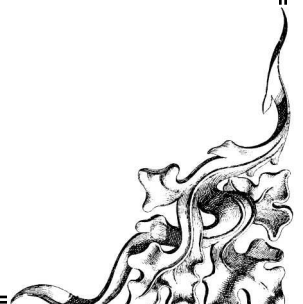
Notre avis vous intéresse :


Pour mieux doser, c'est plus facile de ne pas tout mettre dans un seul grand récipient : préférer plusieurs.

Nous n'avons pas mis de doses pour la véganaïse, c'est au pif, faut juste qu'il y en ait beaucoup.

Si vous n'avez pas de crème soja, du lait de soja fera l'affaire.

Si la véganaïse ne prend pas vraiment, c'est pas très grave, ça fera juste un vieux jus au fond du plat.





Glace aux Spéculoos

Ingrédients : 20g de poudre impériale/ou fécule de pomme de terre diluée dans 90g de lait végétal (soja par ex) ; 210ml de lait végétal, 300gr de crème coco (lait de coco ok mais t'auras plus de difficultés à la monter... c'est toi qui vois) ; 60g de sucre roux ; 2 sachets de sucre vanillé ; 200g de spéculoos dont 140gr en poudre et 60g coupés en petits morceaux.

Tu sors la crème de coco de la boîte/briquette, tu la mets dans un récipient, et hop, 30min au congélateur (tu peux aussi y mettre les batteurs) pour que ça monte (*roulement de tambours*) : c'est le secret de la «chanty» vegane.

Dans une casserole; tu portes le lait à ébullition. Tu ajoutes le mélange lait-poudre impériale/fécule, et le sucre.

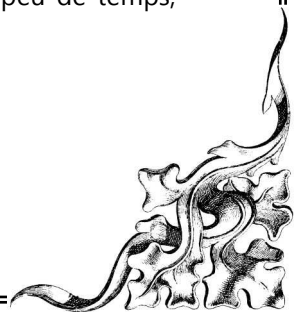
Tu baisses le feu, tu mélanges avec le fouet jusqu'à épaississement (ne pas arrêter de mélanger, sinon ça va grumeler puis brûler).

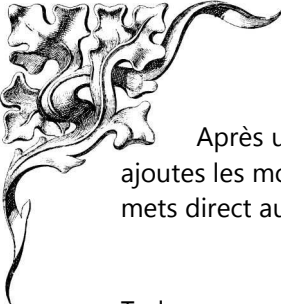
Lorsque le mélange ressemble à de la crème anglaise, tu stoppes le feu.

Ajouter les 140g de poudre de spéculoos. Laisse refroidir 15min.

Sortir la crème coco, monter la en chanty, et incorporer avec le mélange aux spéculos (monter la crème, ça prend un peu de temps, donc soit patient(e)).

Et zou, un frigo ! 1 heure !





Après une heure au fridge, tu la vides dans la sorbetière et tu ajoutes les morceaux. Et Vlan, au freezer (si t'as pas de sorbetière, tu mets direct au freezer.)

Tu la sors au moins 15min avant de la manger, parce qu'elle est super dure.


Tu peux faire varier le parfum en mettant du lait de soja vanille à la place du lait végétal (pour faire de la glace à la vanille) ; ou tu peux mettre 120gr de chocolat dans la casserole avec le lait, et tu n'ajoutes pas les spéculums (ou alors c'est du choco spéculum, tu fais comme tu veux quoi).

Notre avis vous intéresse :

Alors si t'aimes pas « la coco », bé nous avons rencontré des gens « anticocos » qui disaient que c'était quand même bon. Voilà, tu sais.

Sinon, tu peux le faire avec de la crème soja (ajoute alors du fixant chantilly) pour un Tupperware (une sorbetière standard).





Carottes Râpées aux Rangettes

Ingrédients : Carottes, Oranges, Echalotes (beaucoup !), Citron, Ail, Gingembre frais, Graines de tournesol/sésame grillé/courge, pistaches, cumin (poudre et graines), sel, poivre.

- Râper les carottes.

- Presser les oranges et citron (peu de citron).

- Couper très finement échalotes, ail, gingembre et mélanger aux carottes râpées.

- Verser le jus dans les carottes.

- Bien mélanger et goûter, on doit sentir le goût du jus d'orange.

- Ajouter les graines.

Laisser reposer une demie-heure.





Chili Con Prot

Ingrédients : Oignons, Maïs, Poivrons, Protéines de Soja, Carottes, Tomates, Ail, Haricots Rouges (les avoir fait trempés à l'avance si besoin), Sauce Soja, Sel, Poivre, piment, cumin

Faire revenir les oignons, ils doivent être saisis dans l'huile bien chaude.

Tremper les protéines de soja dans un mélange eau + sauce soja.

Faire revenir les poivrons et carottes dans une grande marmite.

Puis faire revenir l'ail et les protéines.

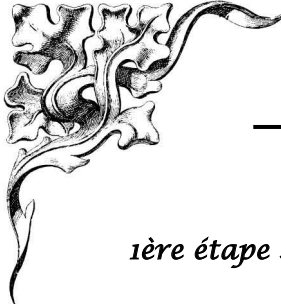
Tout mélanger dans la grande marmite

Ajouter haricots rouges et tomates, puis épicer.

Rajouter le maïs.

On peut servir du riz ou du blé en accompagnement.





Dinde Végane

1ère étape : La Forme

Ingrédients : 4 blocs de tofu ferme, levure alimentaire en flocon (ou paillettes), huile d'olive, sel de légumes

Réduire le tofu en purée à l'aide d'une râpe en ajoutant l'huile, le sel de légumes et la levure. Malaxer le tout.

Placer dans un saladier rond et bien compacter le tout.

Poser une assiette avec un poids dessus. Placer au frigo pour plusieurs heures (par exemple toute une nuit).

2ème étape : La Farce

Ingrédients : Oignons, Petits morceaux de légumes (poireaux, carottes...), Graines broyées (tournesol, courges), Huile d'olive, Tamari, Fines herbes.

Dans une poêle faire revenir les oignons dans un peu d'huile. Ajouter le reste des ingrédients et cuire environ 15 minutes. En réserver la moitié. Faire un trou au centre du tofu, mettre la farce, puis recouvrir le tofu. Etape délicate : retourner le saladier pour déposer la dinde dans un moule allant au four.

Avec le reste de tofu prélevé, façonner des « cuisses » de chaque côté de la dinde.





3^{ème} étape : Le Recouvrement

Même préparation que la farce avec en plus échalotes crues, curcuma, levure alimentaire, fines herbes, miso (d'orge de préférence).

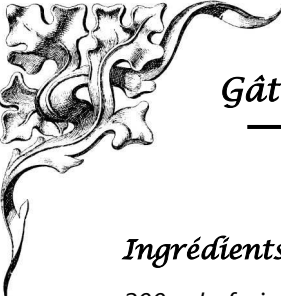
Réduire en purée, ça ne doit pas être liquide mais pâteux. Ajouter le miso. Recouvrir la dinde de cette préparation. Saupoudrer de levure. Faire cuire 10 minutes, recouvrir de la préparation ; Faire ça 2-3 fois toutes les 10-15min. La température du four doit être de 170-180°C.

Notre avis vous intéresse :

Pour être sure que la dinde se décolle du saladier, tapissez-le de cellophane, sinon vous devrez faire cuire le saladier avec...

En guise d'accompagnement, on peut servir des épis de maïs ou du maïs en boîte, revenu à la poêle avec margarine, curcuma et sel. On peut aussi la servir avec une purée de patates et de patates douces au lait de coco.





Gâteau choco-noisettes-fruits rouges

Ingrédients : pour 1 gâteau

200g de farine, 100g de sucre, 1 sachet de levure, 3 càs de purée de noisettes, 200ml lait de soja, 100g chocolat concassé, fruits rouges surgelés genre sachet de chez Picard.

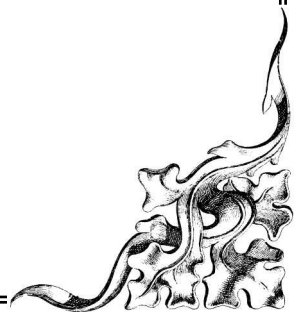
Mettre le sucre et la farine dans un saladier. Délayer la levure dans le lait de soja (attention ça peut mousser !!!). Ajouter le résultat à la farine et au sucre. Ajouter la purée de noisettes puis le chocolat concassé. Verser la moitié de la pâte dans un moule. Etaler/Répartir les fruits rouges dessus. Verser l'autre moitié de la pâte. Mettre 30 à 40 minutes au four à 200°C.

Notre avis vous intéresse :

Attention à ne pas trop le cuire, il serait trop sec.

Si on fait le test du couteau, la lame ne doit pas ressortir toute propre, mais ça doit être un peu cuit quand même (en gros, trouvez vous-même le juste milieu) !

Une fois que la deuxième couche de pâte a été versée, on peut touiller un peu la pâte ; les fruits rouges commençant à dégorger, ça fait de belles marbrures colorées.





Gaufres à la patate à Jean-Luc

Ingrédients : 1,5kg de patates râpées, 200-250g de farine, 20cl de crème soja, 1 sachet et demi de levure boulangère (diluée dans l'eau tiède), 100-150g de sucre, 160g de margarine fondue.

Mélanger les ingrédients secs puis les ingrédients mouillés. Mélanger les deux. Cuire au gaufrier.

Salade Chicago

Ingrédients : Mâche, roquette, amandes salées, avocats, tomates cerise, fraises, jus de citron, sel.

- Couper les tomates cerise et les fraises en 2.
- Tout mélanger.
- Assaisonner avec le jus de citron et le sel.





Croûte Ardennaise

Plusieurs éléments :

- *La tartine : couper des tranches de pain dans le sens de la longueur.*
- *Les champignons : de Paris (les moins chers) ou pleurotes, girolles...*
- *La béchamel vegan : 2L de lait de soja sans sucre et nature (exit la vanille !), + ou - 1kg de farine, 400gr de margarine, sel, poivre, muscade.*

- Faire fondre la margarine dans une casserole pour y accueillir la béchamel, comme on accueillera un camarade chez soi, avec amour et hospitalité.

- Ajouter la farine petit à petit pour obtenir une pâte jaune (le roux en langage technique).

- Battre à feu doux en ajoutant le lait de soja, la béchamel doit monter au fur à mesure.

- Ajouter le sel, le poivre et la muscade.

- Tartiner la tartine (le monde est bien fait!) de béchamel, ajouter les champignons et placer au four thermostat 6 (180°) jusqu'à ce que ce soit grillé. Servez et épatez votre assemblée en parlant de Woinic ou des dangers du lobby cynégétique.





Pakoras (matt)

Ingrédients (environ 18 pièces) :

250g de farine de pois chiche.

1 c. à café de cumin moulu.

1 c. à café de paprika.

1 c. à café de curcuma.

Huile de friture.

1 aubergine.

2 oignons.

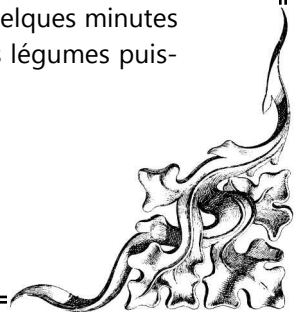
- Mélanger la farine aux épices, saler.

- Ajouter assez d'eau pour obtenir une pâte à beignet épaisse.

- Couper l'aubergine en fines rondelles (ou demies rondelles selon...)

- Couper les oignons en rondelles et les « éponger ».

- Tremper les légumes dans la pâte et les plonger quelques minutes dans l'huile de friture en les retournant pour que les légumes puissent cuire.





Houmos et Chapatis Violets

Pour le houmos :

Comme un houmos (faut vraiment qu'on t'apprenne à faire un houmos ????!)) et on rajoute de la betterave rouge mixée (attention de ne pas trop en mettre, le pois chiche doit rester majoritaire, le goût de la betterave rouge à tendance à être très vite prononcé). Par exemple, pour 3kg de houmos (20-30 personnes), ne met pas plus de 6 ou 7 betteraves rouges mixées.

Pour les chapatis :

Ingrédients : pour 30 personnes


2kg de farine de blé, sel, huile, eau, jus de betterave rouge (contenu dans les emballages plastiques en grande surface ou obtenu en mixant la betterave et en récoltant le jus), on peut aussi utiliser l'eau de cuisson d'un chou rouge.

Prends un saladier, verse-z-y la farine. Verse y progressivement de l'eau (pour avoir ta pâte violette, remplace en partie l'eau par du jus de betterave rouge, en partie car on peut allonger le jus par de l'eau sans perdre la teinte violette finale de la pâte) tout en remuant la pâte, avec une fourchette (on utilisera les mains pour pétrir ensuite, lorsque la pâte ne collera plus aux mains).

Ajoute-z-y aussi l'huile de ton choix (l'olive lui donnera du goût mais se prête mal aux préparations sucrées, tu peux utiliser une huile neutre), pas trop non plus, à ta convenance.

Tu dois former une pâte ferme et non collante, de quoi former une boule malléable.





N'ajoute donc point trop d'eau, si d'aventure ta pâte reste collante, ajuste en rajoutant de la farine. Ajoute ensuite du sel. Tu peux plonger les mains dans ton saladier et pétrir ta pâte une bonne vingtaine de minutes (oui toi !! reste un peu là, tu pensais en avoir fini hein ??). Couvre donc ensuite ton saladier et laisse reposer au sec une heure ou deux.

Après le repos, fait chauffer une poêle large et plate, sans substance grasse type huile ou margarine, la chaleur suffit à former la galette qui ne collera pas au fond. Prend des petits bouts de pâte, de quoi former la galette, et étale-la au rouleau à pâtisserie (une bouteille en verre propre fait l'usage à merveille). Met ensuite ta pâte à la poêle et fait-la cuire des deux côtés.

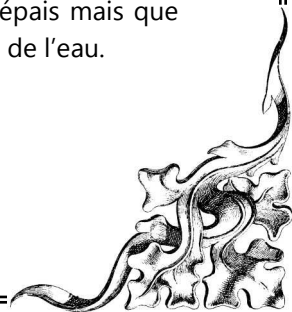
Servir avec du houmos, une crème salée, un nappage de champignons à l'ail...ou simplement comme du pain.

Sauce Blanche (parfait avec les falafels)

Tahin, jus de citron, ail, sel, poivre, épices selon l'envie...

- Mélanger le tahin avec le jus de citron.
- Ajouter l'ail pressé, le sel, le poivre et les épices.

Le bon conseil de tonton Teddy : Si c'est trop épais mais que vous trouvez que c'est déjà trop citronné, diluez avec de l'eau.





Marbré Choco-Amande

Pour un grand moule à cake...

Ingrédients pour la pâte à la poudre d'amande :

- Sec :

- 100g de farine.

- 20g de farine de tapioca ou de fécule de pomme de terre.

- 60g de sucre.

- 1/2 sachet de levure chimique.

- 25g de poudre d'amande.

-Humide :

- 60g de margarine fondue.

- 100g (1 pot) de yaourt au soja nature.

- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère.

- Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier puis verser les éléments humides.

- Mélanger à nouveau pour obtenir une pâte homogène.





Ingrédients pour la pâte au cacao :

-Sec :

- 100g de farine.
- 20g de farine de tapioca ou de fécule de pomme de terre.
- 20g de sucre.
- 1/2 sachet de levure chimique.
- 1 sachet de sucre vanillé ou de vanille en poudre.
- 15g de cacao en poudre.

-Humide :

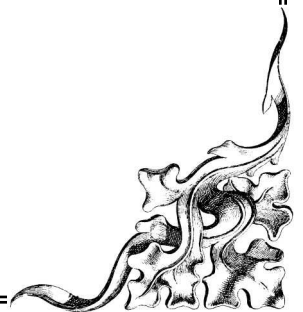
- 60g de margarine fondue.
- 100g (1 pot) de yaourt au soja nature.
- 40g de pépites de chocolat.


- Mélanger tous les ingrédients secs sauf les pépites dans un nouveau saladier puis verser les éléments humides.

- Mélanger à nouveau pour obtenir une pâte homogène.

- Ajouter les pépites

- Redonner un tour de cuillère.






Montage du gâteau :

- Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C) (le faire dès le début en fait...)
- Margariner le moule.
- Déposer une c. à soupe de pâte aux amandes puis 1 c. à soupe de pâte au cacao dans le moule et ainsi de suite jusqu'à ce que les saladiers soient vides.
- Passer une lame de couteau dans la pate et faire des zig-zags (pour un effet « green hornet »).
- Repasser un coup de couteau transversal dans vos zig-zags. (Biiim !!)
- Faire cuire 50mn, lorsque la lame d'un couteau (ou d'une pique en bois) ressort sans traces, votre cake est cuit.

Le bon conseil de tonton Teddy : Si le dessus de votre cake prend trop vite de la couleur, recouvrir d'une feuille de papier alu et poursuivre la cuisson.

Et puisque tonton Teddy n'est pas avare de bons conseils : Mettez les pépites de chocolat au congelo dès le début de la préparation (ou même avant), le rendu n'en sera que plus biiim !



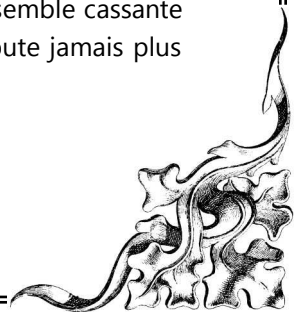


Pâte Brisée

Ingrédients :

- 300g de farine.
 - 1 pincée de sel.
 - 10cl d'huile ou de margarine fondue.
 - 10cl d'eau chaude.
 - 1 bière.
 - un peu de sucre dans le cas d'une pâte pour une tarte sucrée.
-
- Mélanger la farine, le sel, le sucre si besoin et l'huile.
 - Boire une gorgée de bière.
 - Malaxer jusqu'à absorption complète de l'huile par la farine (on ne doit plus voir de farine seule !).
 - Boire une gorgée de bière.
 - Ajouter l'eau chaude.
 - Boire une gorgée de bière.
 - Mélanger, remuer, malaxer à nouveau jusqu'à obtention de la pâte voulue.
 - Si ce n'est pas déjà fait, finir la bière.

Le bon conseil de tonton Teddy : Si la pâte te semble cassante ou étrange, tu peux ajouter un peu de farine... n'ajoute jamais plus d'eau ou de corps gras malheureuSE !





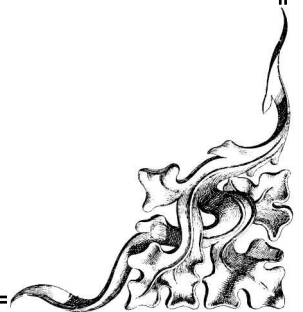
Deep Appurple Pie

Ingrédients : 2 pâtes brisées.

Garniture (à doser selon vous) : pommes, confiture de myrtille, agar-agar, sucre.

- Faire une compote de pomme.
- Sucrez légèrement.
- Quand c'est presque cuit, ajouter la confiture de myrtille pour sucrer et colorer la compote.
- Ajouter l'agar-agar (proportionnellement à la quantité de compote) préalablement délayé dans de l'eau tiède.
- Faire brièvement bouillir la compote.
- Etaler la pâte brisée dans un moule et faire cuire le fond de tarte.
- Ajouter la compote dans le fond de tarte.
- Recouvrir avec la seconde pâte brisée (comme une tourte).
- Faire des petits trous en étoile.
- Faire cuire à 180°C jusqu'à ce que la pâte du dessus soit dorée.

Le bon conseil de tonton Teddy : Laisser refroidir pour que l'agar-agar fige comme ça, ça fait des jolies parts qui se tiennent.





Brouniz de Brounette

Ingrédients : pour 6 personnes

90g de farine.

20g de féculé de maïs.

80g de sucre.

120g de margarine.

150g de chocolat.

1 c. à soupe de cacao maigre.

50g de noix/noisettes concassées.

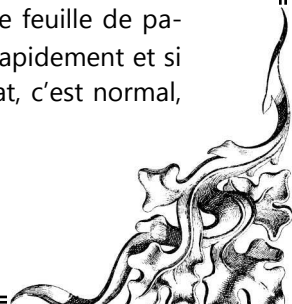
80g de lait végétal.

½ sachet de levure.

1 sachet de sucre vanillé.

- Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- Mélanger la farine, le sucre, la féculé et la levure.
- Faire fondre ensemble le chocolat, le cacao et la margarine.
- Retirer du feu et ajouter le lait.
- Incorporer cette préparation chocolatée ainsi que les noix aux ingrédients secs.
- Cuire 20mn à 180°C (Th. 6).

Le bon conseil de tonton Teddy : Couvrir d'une feuille de papier alu à mi cuisson si le dessus semble cuire trop rapidement et si à la fin la pâte ne semble pas cuite au milieu du plat, c'est normal, ce sont des brouniz.





Lasagne aux Epinards

Si t'aimes pas les épinards, fais pas chier, tu changes.

Si t'aimes pas les lasagnes, fais pas chier, tu changes.

En gros tu peux faire des coquillettes au concombre... On s'en fout tant que tu ne nous invites pas à grailer.

Alors, tu prends les légumes que tu veux, tu les cuits après avoir fait suer des oignons si évidemment t'es pas assez relou pour ne pas vouloir claquer d'oignons... Là, t'es bien content. Tu peux déjà te faire une bouffe, mais autant te dire que ce ne sont pas des lasagnes.

Parce que les lasagnes c'est pas qu'un concept, c'est aussi une marchandise qui se vole très bien, ça se présente sous forme de feuilles rigides. Si vous faites de la pâte fraîche, vaut mieux qu'elles soient pas rigides, paske là, y'a un problème.

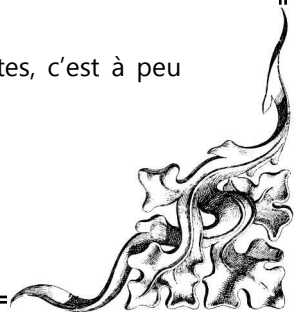
Bon là, faut faire une béchamel. Alors parait-il en Italie sous Mussolini y faisait chaud-chaud, ici il fait froid-froid et du coup un peu de calories à base de graisse et de farine, c'est mieux.

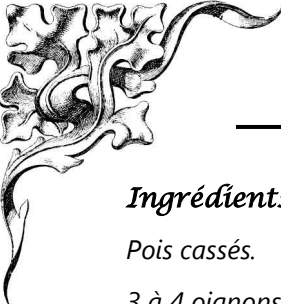
Bon là, faut pas se planter.

Vous claquez une couche d'épinards ou de concombres, une couche de feuilles de lasagnes, de la béchamel, des légumes, une couche de lasagne et rebelote.

Tu finis par des légumes et de la levure de bière et tu passes au four jusqu'à ce que ce soit cuit (pointe du couteau qui ne doit pas coller ni accrocher).

Si tu trouves ça trop compliqué, achète toi des frites, c'est à peu près le même rendu une fois dans le bide.





Purée de Pois KC

Ingrédients :

Pois cassés.

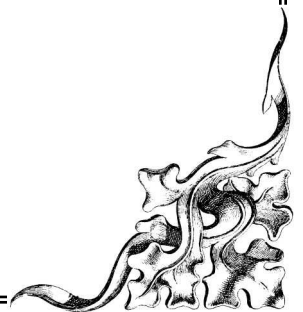
3 à 4 oignons hachés pour 500gr de pois cassés.

Ail finement haché selon goût (plein c'est plus miam !).

Sel, poivre, piment, herbes de Provence...

- Placer les pois cassés dans une grande casserole et couvrir d'eau d'environ moitié plus que leur volume.
- Saler copieusement, porter à ébullition et laisser ensuite mijoter à feu doux le temps que les pois cassés se délitent complètement (1 à 2 heures selon la quantité) il ne doit plus rester d'eau.
- Lorsque les pois cassés sont presque prêts, ajouter l'ail et, en parallèle, faire revenir les oignons dans une poêle avec le piment, y ajouter les herbes de Provence en fin de cuisson.
- Mélanger les pois cassés aux oignons.
- Resaler si nécessaire, poivrer, à table !

Le bon conseil de tonton Teddy : Si en cour de cuisson il n'y a plus d'eau alors que les pois cassés sont mal délités, rajoutes en une goulée ou deux.



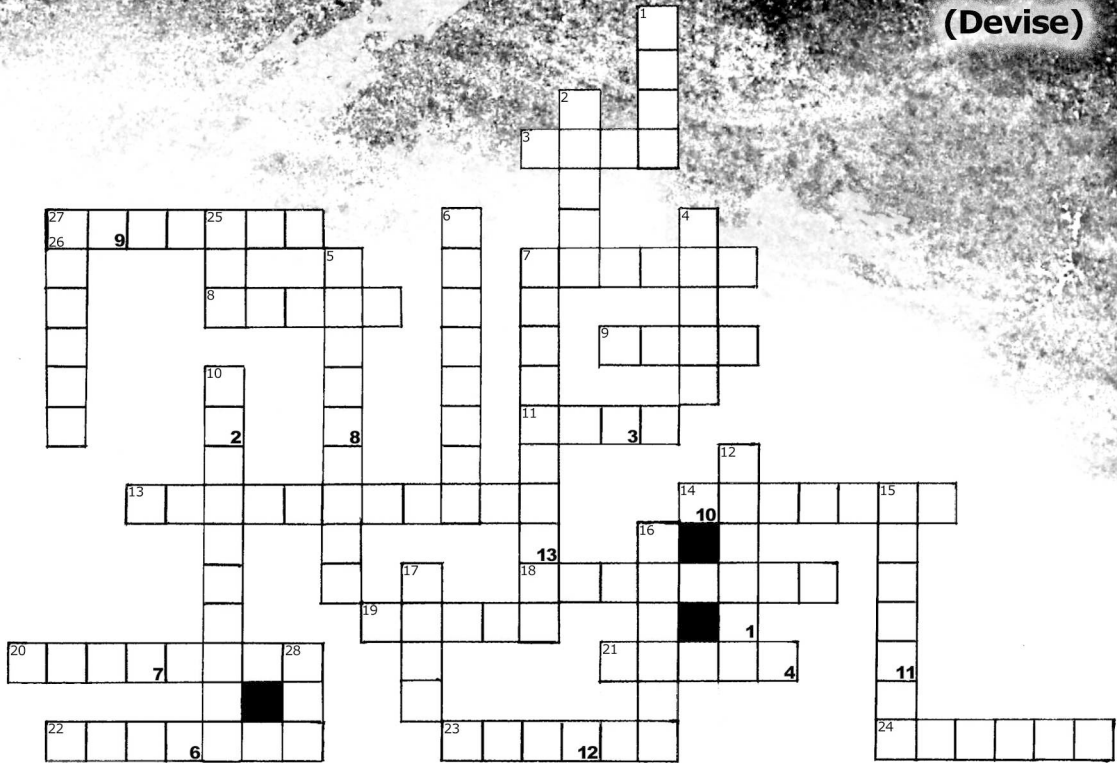
1 2 3 4

Q 5 6 7

8 9

10 11 12 13

(Devise)

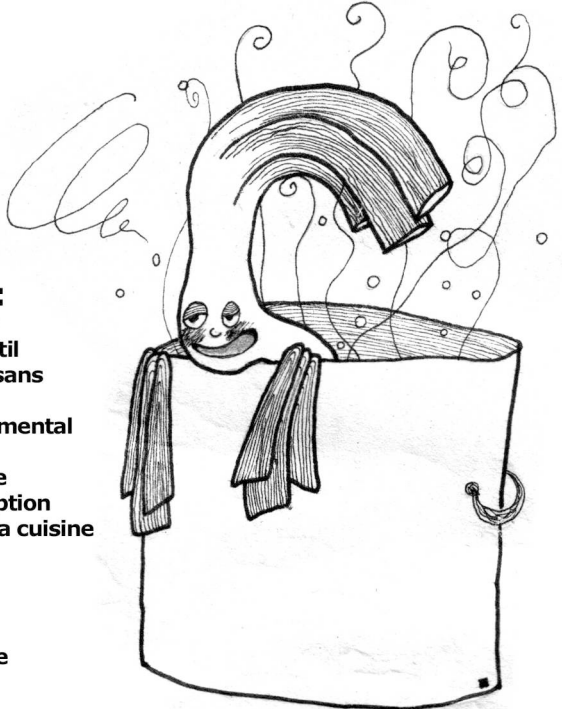


HORIZONTAL :

- 3- C'est pas du poulet
- 7- Repas sorti en 1998
- 8- Une par pâte à tarte
- 9- Animal affamé
- 11- Last but not least (supper)
- 13- Point commun entre Mike Tyson et Voltaire
- 14- Fournisseur officiel
- 18- Dessert oustralpin
- 19- C'est la fête
- 20- La crème et + si affinité
- 21- *American pie*
- 22- Dousseure ô chokola
- 23- Ardennaise ou sur les genoux
- 24- Verte ou sur la tête
- 25- Bonus
- 26- M

VERTICAL :

- 1- Ordre du jour
- 2- Fruit trop gentil
- 4- Sans argent, sans vitamine
- 5- Légume sentimental
- 6- Partitions
- 7- Petite Fourche
- 10- Lieu de réception
- 12- Hygiène de la cuisine
- 15- Bien rangés
- 16- Vulgaire
- 17- C'est la vie
- 27- *Piper sp.*
- 28- A la baguette



Chroniques..

Abolish Restaurants et Work. Community. Politics. War ont été publiés en 2006 et 2005 sur le site américain <http://prole.info>. Déjà traduit dans une dizaine de langues, ces deux pamphlets existaient depuis quelques années en langue française, mais viennent d'être traduits et surtout, publiés en vrai bouquin avec des vraies feuilles de papier de vrais arbres abattus. Si cette dernière donnée t'empêche de dormir, mais que tu ne te demandes pas comment internet fonctionne, ils sont lisibles en intégralité en ligne sur <http://infokiosques.net>.

Le bouquin qui nous intéresse ici (mais qui en gros est inséparable de l'autre, *Guerre de classe - travail, communauté, politique, guerre*) s'intitule *A bas les restaurants - une critique d'un travailleur de l'industrie de la restauration*. C'est une sorte d'abrégé du *Capital* de Marx version 21ème siècle, mais en plus bref et en plus limpide. En gros ça n'a donc rien à voir ! Mais ça donne une caution alors que l'allemand barbu est revenu en odeur de sainteté dans certains milieux ou on bouffe du tofu. Ou pas. Ce joli bouquin entièrement illustré aborde les deux grandes questions suivantes : premièrement, comment fonctionne un restaurant ? A savoir, le processus de production, les profits, la division du travail, le stress, les clients, les pourboires, etc. Et par la suite comment « détruire » un restaurant et le travail qui va avec : comment les travailleurs se regroupent, s'organisent en dehors des syndicats, etc... Et tout cela dans une perspective disons orientée : pour un monde sans restaurants et sans capitalisme. Nous rajouterons : et plein de cantines ! Yeah !

Extrait : « Notre lutte n'est pas contre le geste de couper des légumes, de laver la vaisselle, de verser de la bière ni même de servir de la nourriture à d'autres personnes. Elle est contre la façon dont tous ces actes se rassemblent dans un restaurant, séparés d'autres actes, pour faire partie de l'économie et faire croître le capital. Le point de départ et de fin de ce processus est une société de capitalistes et de personnes obligées de travailler pour eux. Nous voulons une fin à cela. Les luttes des travailleurs de restaurant visent ultimement à créer un monde sans restaurants et sans travailleurs. »

Ce bouquin, nous l'avons dit est disponible en fichier électronique sur internet et en version papier dans de nombreuses librairies et infokiosques plus ou moins près de chez vous. Vous pouvez cependant également vous les procurer auprès de vinaigre@riseup.net. Et

c'est à cette même adresse qu'il faut écrire pour toutes vos remarques, vos suggestions, etc. ou pour aider à la diffusion.

Frie or die ! Grand succès de la presse alternative 2012, nous ne pouvions passer à côté de la brochure sérigraphiée intitulée *Les Frites* dont nous vous conseillons grandement la lecture. L'édito est sans ambiguïté : « Alors, Bien des fois, une personne pleine de bonne volonté se lance dans la confection de frites, pour la plus grande joie de l'ensemble de ses camarades. Or si l'appellation « frite » demeure, il est souvent indécent, voir obscène de cautionner une telle infamie. Frite en carton, frite molle, frite carbonisée, frite en purée, frite grasse ou tout simplement frite foirée, dite « dégueue », sont autant de tragédies qui contribuent à la misère de notre quotidien. Il nous a semblé primordial de partager ici un savoir-faire ancestral qui vous évitera bien des désagréments : La recette des frites. Pour la première fois, tous les secrets vous seront dévoilés dans leurs moindres détails. Après lecture, considérez-vous prévenus, vous n'avez plus aucune excuse. Parce qu'une patate plongée dans l'huile n'est pas forcément une frite... La lutte continue. » En réalité, cette brochure vaut réellement le coup d'œil moins pour ses conseils de cuisson ou son poème que pour ses recettes de sauces et accompagnements dont trois recettes de véganisme et une de ketchup, et leurs déclinaisons en 16 sauces différentes (Andalouse, Cocktail, Béarnaise, Tartare, Américaine, Au poivre, Hannibal, Mystery, Samourai, Blanche, Curry, Brazil, Ketchup curry, Mafia et Oignons...) Pour se procurer le bordel, écrire à cette adresse : jungleboogy@no-log.org
Frite vaincra !

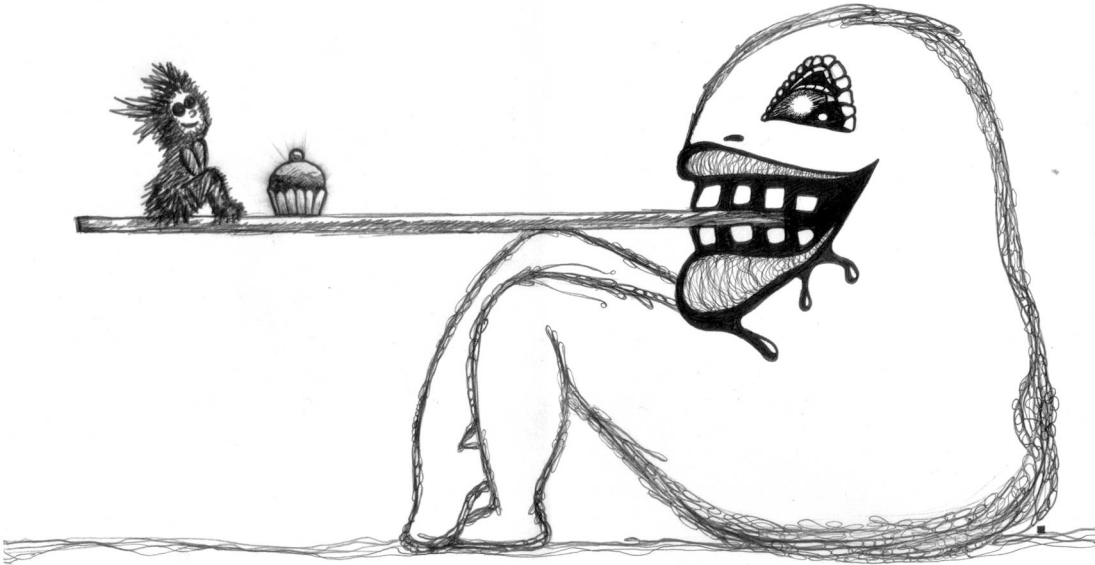
Dans *Cuisine de survie, Ou comment nourrir 100 personnes ou plus dans la joie et la bonne humeur...* les 21 recettes présentées sont végétaliennes et calculées sur une base de 100 personnes, à multiplier en fonction des effectifs. On y trouve les recettes de la ratatouille, des lentilles aux blettes et du raïta de concombres, de la salade provençale, de la salade de concombres, des spaghetti bolognaise, de la salade de pâtes, de la salade de courgettes aux poivrons, du curry de légumes, de la salade de lentilles à l'égyptienne, de la salade de betteraves rapées, de la caponate, du taboulé libanais, du hummus, de la soupe au pistou, des courgettes à la provençale, de la salade de chou, du couscous, de la salade de carottes marocaine,

de la salade de courgettes rapées, de la salade de pois chiches et du chili con soja. Toutes les recettes de cette brochure ont été testées sur des animaux, euh non... pas exactement... Toutes les recettes de cette brochure ont été testées à la conférence européenne de l'Action Mondiale des Peuples en août 2006. Téléchargeable à cette adresse : <http://www.infokiosques.net/spip.php?article397>

Le *Las Vegan* restaurant est né à peu près en 2007, si mes souvenirs sont bons (car oui les vegan perdent la mémoire en plus du reste) dans un squatt fivois appelé le Spoko Spoko. On peut dire que notre bide se souvient agréablement de cette période. La base du projet étant la restauration végétalienne itinérante, les aminches se sont barrés au bout d'un an faire la bouffe ailleurs, et ils ont écumé les festivals, à travers toute la France mais aussi en Allemagne, en Croatie et en Slovénie pour se poser il y a quelques années à Grenoble, loin du plat pays donc. Et ils s'y sont tellement plu qu'ils ont décidé cet été (2012) d'y organiser un festival de trois jours. Mais cette fois, ce ne sont plus eux qui font la bouffe en marge d'autres événements, mais bien le contraire. Aussi, si quelques groupes ont bien joué pendant ce festival, ce dernier était entière-

ment consacré à la bouffe vegan, dans une démarche DIY et participative avec de nombreux ateliers dont les fameux concours de vaisselle et de frites. Vous êtes dégoûtés d'avoir loupé ça ? Nous aussi. Mais parce qu'ils sont vraiment généreux -en rab-, le *Las Vegan* vient de sortir le carnet de recettes du vegan fest ! Oh yeah ! Couverture sérigraphiée, dessins et photos et 24 recettes végétaliennes qui déchirent en plus d'avoir été testé à hauteur de 100 personnes. Pour le trouver, demmerdez-vous, y'a pas de contact !

Un grand classique qu'est *278 recettes de cuisine végétalienne...* Pleins de bonnes choses et largement de quoi varier vos menus. Des recettes vites faites, d'autres plus élaborées mais toujours sans souffrances ! « Cette brochure vous permettra de constater que les produits d'origine animal ne sont pas nécessaires pour réaliser des plats variés et appétissants. Vous pourrez puiser aussi quelques idées pour faire vos propres recettes végétaliennes car les possibilités sont énormes lorsqu'on a de l'imagination. » C'est gratuit, c'est simple, c'est funky et c'est édité par l'AVIS ! Téléchargeable ici : http://avis.free.fr/livret_278_recettes.pdf

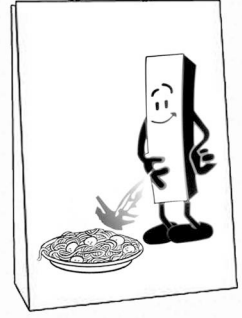
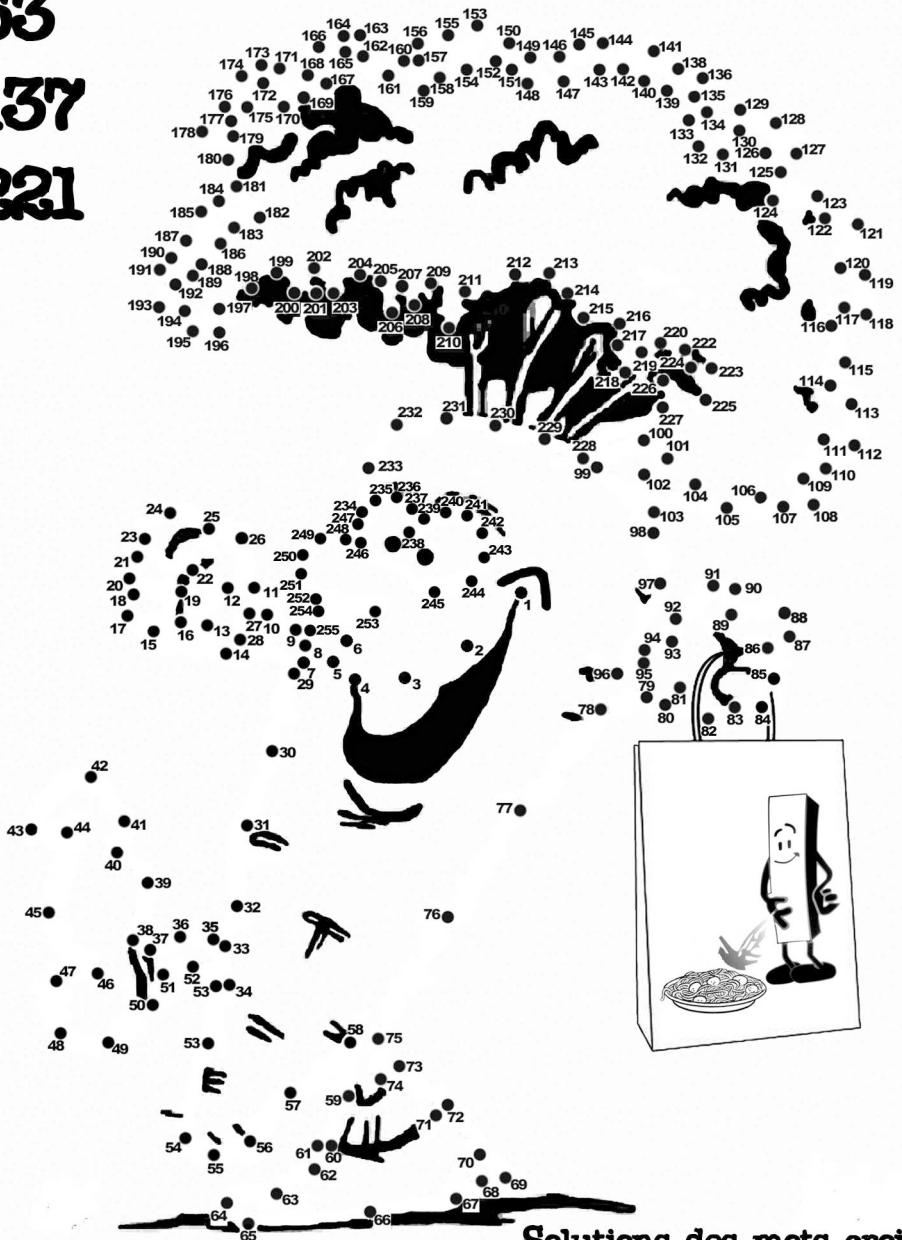


m a n g e . . . n o n , v a s - y t o i

2x53

0x137

0x221



Solutions des mots croisés :

- HORIZONTAL :**
- 1- MENU
 - 2- POIRE
 - 4- RECUP
 - 5- ARTICHAUT
 - 6- RECETTES
 - 7- FOURCHETTE
 - 10- MANGEMATTIN
 - 12- LIMETTE
 - 15- OIGNONS
 - 16- BANANE
 - 17- GRAIS
 - 27- POIVRE
 - 28- RIZ
- VERTICAL :**
- 1- CENE
 - 9- LOUP
 - 8- BIERE
 - 7- FESTEN
 - 3- TOFU
 - 13- VEGETALISME
 - 18- TIRAMISU
 - 19- FRITTE
 - 20- FOUETTER
 - 21- NAVET
 - 22- BRUNIZ
 - 23- GROUTE
 - 24- SALADE
 - 25- RAB
 - 26- PAKORAS

Coloriage

